



COMO SE POSICIONAR COM OS HOMENS



QUANDO VOCÊ SOUBER SE POSICIONAR,
TODOS ELES VÃO SABER QUE ESTÃO LIDANDO
COM UMA MULHER QUE PRECISAM VALORIZAR



Copyright © 2021 by unafemm

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização das autoras. A violação dos direitos autorais é crime estabelecido na lei nº 9.610/98 do Código Penal.

Revisão de Texto:

Denise Carneiro

Capa:

Fakel Barros

Diagramação:

Fakel Barros

**SE ORGULHE, VOCÊ É A GRANDE
MULHER QUE ELE PERDEU.**

É como se ele tivesse arrancado o teu coração do peito e tivesse te convencido de que você nunca será amada de novo. Porque, se não foi com ele, não será com ninguém, não é isso que você pensa?

Você se sente insegura para voltar a confiar em alguém mais uma vez. Parece apavorante a ideia de se entregar e de se tornar vulnerável. Seus pés estão bem presos ao chão e você está mais racional do que nunca. E a dor da rejeição ainda é tão grande e aguda, como se ele tivesse te largado ontem. Mas já faz algum tempo.

Você pensa que, além dele ter destruído a sua melhor parte, ele também dissipou as suas possibilidades de encontrar um homem que seja íntegro e honesto. Mas não. Ele não poderia. O teu dom de amar e de receber amor continua intacto dentro de você, só está encoberto pela nuvem da dor e da decepção. Você pode não estar receptiva a uma nova pessoa hoje, mas é só hoje.

Você pode se destruir e arruinar a sua vida por uma pessoa que nunca valeu sequer o esforço - e que hoje em dia vive feliz sem você - ou se orgulhar e se sentir em paz por ser a mulher incrível que ele perdeu.

A escolha é sua. É você quem decide o próprio destino a partir de agora. Ele é seu, não dele. Você é sua.

UMA MULHER DE CICATRIZES

Você já deve ter sido machucada em algum momento da sua vida, e você precisa concordar comigo que, agora, após todas as cicatrizes no teu coração e na tua alma, você se tornou uma mulher mais astuta, perspicaz, centrada e de pés no chão.

Por mais que seu coração não tenha diminuído de tamanho — ele continua tão grande quanto, tão intenso quanto e cabe muito amor ainda aí dentro —, você pensa algumas vezes antes de se entregar.

Você não perde mais tempo com quem não sabe o que quer e a sua solidude tem sido a sua única e mais fiel amiga nos últimos anos. Todos os espaços emocionais já estão preenchidos pela única pessoa pela qual vale a pena lutar: você.

Você nunca mais será pertence de um homem, porque já é dona de si mesma.

E um aviso para um mundo: nunca mexa com uma mulher que carrega cicatrizes, porque elas não são manobradas como um carro. Elas têm experiência o suficiente para saber lidar com cafajestes iguais a você.

ELE ESTAVA TE DEIXANDO FEIA

Triste, curvada, sem postura, os olhos fundos de chorar, as olheiras das longas noites de insônia remoendo os vácuos, a falta de respeito e o afeto pela metade.

O psicológico abalado por conta da instabilidade dele: que uma hora te quer muito e, no dia seguinte, some, fica distante e frio. O coração aflito por não sentir que ele te dá importância, que você tem algum significado.

VOCÊ ESTÁ FEIA.

Mas não é a sua aparência original. Ele está te desfigurando. A cada dia que passa, mais o seu brilho se apaga e o principal: o seu destino e os seus caminhos se fecham.

Você está estagnada por esperar por um homem que não sabe o que quer. Eu poderia escrever um livro com todos os motivos que comprovam o quão sem futuro essa relação é, mas o seu coração quer o que ele quer.

Reflita a respeito desse texto e saiba que o seu auge não é ao lado dele. Nunca será. Sua beleza está apagada. Cabe a você riscar o fósforo e queimar a corda que te prende a ele ou deixar que ele crie mais munição para te dilacerar quando te rejeitar.

VOCÊ ESTÁ FEIA.

NÃO SEJA VULNERÁVEL

Provavelmente este seja o conselho mais humano e necessário que você possa ouvir hoje: fique calada sobre as suas questões mais íntimas, não deixe que ele conheça os seus demônios à primeira vista.

Não diga onde dói e como dói. Pense duas vezes antes de falar como ele te faz sentir ou o quanto a presença dele causa algum impacto na tua vida. Não diga que o beijo dele é o melhor ou que você está se apaixonando aos poucos. Não o faça se sentir como o “homem da sua vida”.

A última coisa que ele precisa saber é o quão vulnerável ele te deixa. Porque ele vai usar da sua vulnerabilidade contra você, pra te manipular, pra ser menos trabalhoso te usar, pra ser mais prático colocar a culpa em você e parecer que a grande envolvida da história é unicamente você.

É tirano. É sádico. São homens que fazem isso já sabendo que causarão dor, mágoa e traumas. Eles sentem prazer nisso.

Não é que você nunca deva ser vulnerável. Mas algumas relações já precisam estar mais íntimas, evoluídas e maduras para que caiba se despir para o outro.

**ELE NÃO ESTÁ CONFUSO,
ELE NÃO ESTÁ INDECISO,
ELE SÓ NÃO SABE COMO
TE EXCLUIR DA VIDA DELE**

Ele te quer como uma distração, ele te quer como um estepe emocional, ele te quer como aconchego, como um ombro amigo, ele quer estar no teu pedestal para que você o adore, ele quer um sexo fácil, ele te quer pra inflar o ego dele, como qualquer coisa...

Menos para ser a mulher da vida dele.

Eu preciso te dizer isso, porque, a cada dia que passa, mais você se prende à falsa esperança de que ele “vai te notar”, de que vai reconhecer os teus esforços e enxergar a grande conexão e química que apenas você vê. Você se prende à ilusão de que ele perceberá que “não existe mulher como você”.

É desumana a sua falta de responsabilidade afetiva consigo mesma. Você se importa tanto em querer impressioná-lo, que acaba ficando sem espaço e sem forças para se importar com o grande estrago que a rejeição dele vai te causar.

Sim, ele vai te rejeitar.
Não agora. Não hoje
Ele precisa de você.

Mas, quando acontecer, lamentar por ele
vai ser como desejar que você nunca tivesse
descoberto que a obsessão pudesse ser tão
destrutiva.

A decisão você toma hoje. Abandone antes
de ser abandonada, lembre-se disso.

**TALVEZ ELE GOSTE MUITO DE VOCÊ,
MAS NÃO QUER SER SEU, ENTENDA:**

Nem sempre o cara que diz que gosta de você (mas que também diz não querer nada sério) está mentindo. Ele gosta de você, ele se identifica com você, ele adora sua companhia, sua pegada, seu sexo, mas ele não quer ser seu.

Uma coisa é gostar de alguém. Outra é querer que aquela pessoa faça parte da sua vida.

Você é aquela que ele gosta de estar perto quando a situação convém a ele, mas, por algum motivo - e existem inúmeros: incompatibilidade, gostos diferentes, aparência, sexo, etc. - , ele não quer fazer parte do teu dia a dia e não quer que você caminhe junto com ele na vida.

Não leve para o pessoal, só entenda que algumas pessoas não cabem.

**ELE ANTES ERA SUPER LEGAL COM
VOCÊ, E AGORA TÁ SENDO ESCROTO.**

O QUE SIGNIFICA?

Antes ele era super legal com você, te respondia muito rápido, te dava atenção, todos os dias você recebia um bom dia, vocês riam, ele era engraçado, leve, basicamente um dos homens mais amáveis que você já conheceu e, de repente, quando vocês ficaram e transaram, ele passou a ser um escroto.

Preciso ser bem objetivo com você, por mais que não seja confortável ler isto: ele não curtiu estar com você, o seu sexo, o seu beijo ou a sua companhia, e agora decidiu ser insuportável para que você simplesmente suma.

Não, ele não tem paciência e disposição para falar que não te curtiu e não quer ter mais envolvimento. Ele não quer ter esse desgaste. Não quer ter a responsabilidade de ser transparente. Não faz sentido pra ele o esforço.

É mais fácil te tratar mal.
E agora que você já sabe, não insista.

**NÃO ADIANTA SE ESFORÇAR
PARA QUE ELE MUDE:**

Não adianta, ele não mudará para se encaixar no modelo de homem perfeito e ideal que você espera que ele seja. Ele mudará quando a mudança fizer sentido para ele. E insistir para que ele mude só o tirará de sua vida. E, quando estiver nos braços de outra, ele vai desabafar sobre o quão insuportável você era e agir como se quisesse ser a mãe dele.

O homem não muda por nenhuma mulher, mesmo que ele diga que mudará. Ele pode prometer a você a mudança — para que você cale a boca e pare de ficar cobrando e enlouquecendo a cabeça dele —, mas nunca espere que ele se livre dos vícios e problemas que tanto incomodam você por medo de perdê-la.

É mais fácil trocar de homem e insistir em alguém que, de fato, tenha as qualidades que você espera e com as quais se identifica.

Se ele disse que vai mudar, na verdade ele quis dizer: “Vou continuar agindo como se me importasse, mas na verdade já estou procurando outra pessoa que me aceite como eu sou”.

Estou te alertando pra te poupar de se desgastar por quem não vai te ouvir e de ainda sair mal falada na boca dos outros por ser “insuportável”.

**A HONESTIDADE DELE É SÓ
UMA ESTRATÉGIA PARA TE
ILUDIR E TE MANIPULAR**

Eu tenho certeza absoluta como você já deve ter se envolvido (ou está se envolvendo) com homens que parecem mais príncipes encantados: extremante educados, inteligentes, nobres, altruístas, você até se sente mal por não ser metade do que eles aparentam ser.

E dentre todas essas qualidades, ele diz que é, principalmente, HONESTO, um homem ÍNTEGRO. Você nunca pensaria que ele, por exemplo, poderia trair você.

Enfim, um homem de família, trabalhador, que idolatra a mãe, tem muitos amigos, é respeitador, te trata bem, mas... quando ele pegar intimidade com você, ele vai se tornar exatamente o CONTRÁRIO do que parece agora.

Quando sentir que você já está GANHA, ele não vai gastar tanta energia se esforçando pra ser alguém que ele não é, então, você verá todas as manipulações, controle e desgaste emocional pelos quais ele vai te fazer passar.

Ele vai ser MANIPULADOR, só vai querer que as coisas sejam do jeito que ELE QUER. Ele vai desmerecer todas as suas OPINIÕES, porque pouco importa os seus posicionamentos. Ele não vai te ouvir caso você diga que está INCOMODADA com alguma coisa. E, todas as vezes que você cobrar qualquer coisa dele, você vai ver ele fazer UM SHOW. A última coisa que ele quer é que a "honestidade" dele seja colocada em XEQUE, à prova.

O que os amigos e a família dele vão pensar se descobrirem as tuas acusações? Logo ele te coloca como a vilã da história, que você está vendo coisas onde não há, distorcendo a verdade e te manipula tão bem, que te faz acreditar nisso.

“O que você está dizendo? Eu jamais seria capaz. Eu fui muito bem criado”.

Eu sei que tá tão difícil achar homens íntegros no mercado, que o primeiro que aparece demonstrando todas as qualidades com que você sempre sonhou, você logo passa a idolatrar o sujeito e a elogiá-lo 24h, colocando-o em um pedestal.

Ele vai perceber a sua admiração e vai encontrar em você uma presa fácil. O jeito de lidar com homens assim é não entregando aquilo que eles tanto querem: A FASCINAÇÃO.

O disfarce dos homens sempre irá cair quando você não abrir espaço para que ele use esse disfarce contra você. Que este texto te sirva como reflexão.

**ELES VÃO FALAR O QUE VOCÊ QUER
OUVIR APENAS PARA TE MANIPULAR**

Eles falam o que você quer ouvir para que seja fácil te manipular. Eles têm consciência de que não vão conseguir o que querem sem antes te fazer acreditar que ele quer um compromisso sério. Homens mais experientes conseguem identificar rapidamente qual é a sua dor e usam todos os seus traumas contra você sem piedade.

Nunca percebeu que em dois, três dias de conversa, você já está caidinha, impressionada, já pensando em mil momentos pra viver junto com ele? E você pode JURAR que ele é o homem certo, dessa vez. Que é diferente dos outros: mais amável, conversa com você, te dá atenção, mas você não percebe que é apenas um jogo.

Deixa eu te alertar: ele vai falar qualquer coisa que você queira ouvir, mas perceba como NENHUM ato dele condiz com o que ele te fala. Ele te dá atenção, mas vocês só podem se ver quando ELE estiver disponível; ele te elogia, mas raramente curte uma foto sua ou comenta; ele diz que tá gostando de você, mas te esconde do Instagram dele.

Ele te manipula tão bem, que você nem percebe. Ele tá te fazendo criar uma dependência emocional absurda, a fim de que você esteja disponível quando ele precisar. O estepe perfeito. Ou, como eles mesmo falam, “o meu depósito de esperm*”.

E o mais triste é que no fim ele vai enjoar e te trocar por outra mulher tão vulnerável quanto você.

Que este texto te sirva pra ACORDAR.

**VOCÊ SE VINGA QUANDO
DEIXA DE SE IMPORTAR**

Ser feliz é uma vingança. No seu canto, sem piadinhas nas redes sociais, sem criar uma guerra, sem viver esperando pelo mal do teu ex, mesmo ele tendo te dilacerado. Longe de confusão, cuidando de si mesma e investindo em autoconhecimento e terapia.

Quando um homem te abandona e te destrói, ele espera te ver infeliz, amargurada e, principalmente, sozinha. Ele não quer ver você melhor do que ele. Ele quer te ver indo atrás de vingança, quer saber que a felicidade dele te incomoda.

Então procure ser feliz buscando sua própria paz de espírito, você merece depois de tanto tempo de caos. Acumular rancor e ódio só vai te atrasar e te impedir de ser feliz. Fique quieta. Na sua. Viva.

A MELHOR RESPOSTA É O SILÊNCIO.

**UM DIA VAI DOER NELE ASSIM
COMO DÓI EM VOCÊ HOJE**

Um dia vai doer nele, assim como dói em você. O Karma tem sido banalizado nos últimos tempos, perdendo o seu poder. Mas lembre-se de que KARMA significa que cada pessoa irá receber o que lhe é justo por suas ações.

Ele desgraçou o teu psicológico, a tua vida, a tua sanidade mental. De repente, pra você, já não fazia mais sentido que alguém pudesse te amar. Não fazia sentido encontrar alguém que realmente funcionasse com você, porque ele te fez perder todas as esperanças de um dia ser valorizada e amada por alguém. Ele te destruiu de tantas formas.

Então, por mais que ainda não seja aquilo que você deseje pra ele, por ter o espírito tão bom e por provavelmente já o ter perdoado, e por ainda amá-lo, inclusive, uma hora ou outra vai acontecer. Não está no seu poder evitar

Ele irá sofrer muito antes de encontrar alguém que o ame VERDADEIRAMENTE, porque mulheres obcecadas ele tem aos montes, mas uma mulher que o ame como você o amou, ele não encontrará tão facilmente.

“Ele está feliz, o karma não funciona”.
Mostrar que está feliz, todos mostram. Mas se você pudesse ir a fundo na vida dele, perceberia a culpa, o caos e a solidão que incomodam ele todo santo dia. Pague a César o que é de César, então ele tá pagando ao universo, não a você.

Não viva pra ver a desgraça dele, de qualquer forma. Estão punindo ele por você. Só viva sua vida!

**ELE AINDA TE PROCURARÁ, MAS SÓ
QUANDO VOCÊ ESTIVER CURADA,
ESTÁVEL E EQUILIBRADA**

PRA TE DESTRUIR DE NOVO

Nunca percebeu que eles sempre voltam no seu melhor momento? No ponto mais alto da sua vida? É que eles sentem mais conforto em estar ao teu lado enquanto você estiver sã, curada e equilibrada, que é pra achar estabilidade para a própria vida.

Aí ele se torna um VAMPIRO, suga toda a tua felicidade, amor próprio, autocuidado, sanidade e paz, se alimentando de você TODOS OS DIAS até se sentir melhor consigo mesmo. E então, após te esvaziar, ele te rejeita, te abandona e corre para a próxima. Mas ele sempre vai lembrar de você, já que você é a única que, não só o alimenta, mas acolhe, protege e dá amor.

Mas não se iluda. Ele não quer o abrigo que você quer oferecer, ele quer a sua ENERGIA que é o tipo de energia que ele NÃO CONSEGUE SOZINHO. Ele quer se nutrir. E o quanto isso vai te machucar ou te dilacerar no processo não é problema dele. Fique atenta.

**NÃO, ELE NÃO ESTÁ OCUPADO.
ELE SÓ NÃO TEM MAIS INTERESSE
EM FICAR OU SAIR COM VOCÊ**

Ele vai fingir estar ocupado para não te responder. Ele vai fingir que qualquer pequeno compromisso que ele tenha seja empecilho pra não sair com você uma segunda vez. Ele vai inventar que a mãe dele precisa dele, ele vai inventar um aniversário surpresa de um amigo, ele vai inventar trabalhos que não existem e que está sobrecarregado de serviço, ele vai fingir uma dor de cabeça, um jantar, uma viagem, e outras milhões de desculpas por ser fraco o suficiente para não dizer a verdade:

“EU NÃO QUERO MAIS SAIR COM VOCÊ, porque o que eu queria com você, você já me deu: SEXO”.

Homem não é ocupado. Homem é fraco pra te falar que não te quer mais.

**NINGUÉM NUNCA VAI TE
TRATAR TÃO BEM QUANTO UM
HOMEM QUERENDO TE PEGAR
PELA PRIMEIRA VEZ**

Ele quer te tratar bem para que seja mais fácil te pegar, sem que ele precise se esforçar tanto por tanto tempo. Por exemplo: é mais fácil pra ele fingir que se importa com você nos dois primeiros dias, do que se prolongar por uma semana inteira.

Nos dois primeiros dias, ele vai te dar bom dia, vai perguntar se você dormiu bem, vai te responder no mesmo minuto, vai te dar atenção o dia inteiro. Vai dizer que você é a mulher mais linda que ele encontrou, que teu sorriso é encantador, vai dizer que “está correndo o risco de se apaixonar conversando com você”, que você tem cara de que é a “mulher da vida dele”, que a mãe dele ia adorar conhecer você. No fim do dia, ele vai perguntar sobre o seu dia, te dar boa noite, flertar muito com você e provavelmente você vai dormir achando que é a mulher mais amada do mundo.

Até que ele fique com você. Até que vocês transem. Então, você perde completamente a importância e todo o significado que acreditava que tinha pra ele. Fique esperta. Não se iluda tão facilmente por palavras, um bom tratamento e atenção, qualquer um pode te dar isso. Na verdade, todos te darão.

Até um segundo momento. Não se deslumbre, um pouco de desconfiança e dois pés atrás vão te fazer se poupar de muita decepção, dor e rejeição.

**DESPREZE, DEIXE DE
SE IMPORTAR.
A VINGANÇA COMEÇA
E TERMINA ASSIM**

O homem está muito acostumado a ir e voltar pra vida de certas mulheres como se isso fosse uma brincadeira. Transa, fica, faz com que você se apegue, e depois começa a ir te ignorando... te ignorando... até que você fica sem saber o que fazer, sem saber que decisão tomar, se ainda vale a pena insistir ou não.

Só que, a essa altura do campeonato, você já está fisgada. E aí fica mais difícil ainda desapegar. Então vamos pensar comigo: o homem sempre espera que você vá atrás dele e não se esforça para vir te procurar, porque ele sabe que, em algum momento, você irá rastejar por ele. Você sempre faz isso. Virou quase uma rotina.

Então, o que você faz? Você DESPREZA. E como desprezar? Comece a viver sua vida como se ele não existisse em lugar nenhum. Não visualize os status dele, não curta as fotos dele, não comente nas fotos dele, viva sua vida sem pensar que ele está vindo atrás. Poste status no Instagram, fotos, tudo que tiver direito.

Só que ele vai vir atrás de você. E quando o desprezo funcionar, provavelmente você nem vai querer mais ele de volta. Vai estar tão plena, que ter ou não ele não vai fazer diferença nenhuma e aí você joga o DESAFIO.

Você que lute se me quiser agora, meu bem. Agora com as minhas regras.

**POR QUE VOCÊ NUNCA DEVE
IR ATRÁS DE UM HOMEM**

A verdade é uma só: quanto mais a mulher vai atrás do homem, mais ele fica poderoso em cima daquela mulher. Ir atrás de um homem não pode ser uma opção pra você, a não ser que você queira ser desvalorizada, humilhada, maltratada e rejeitada.

Mas eu sinceramente entendo o fato de você não se impor. O fato de você se tornar a mulher que ele precisar, na hora que ele quiser. O fato de você rastejar, ir atrás, estar sempre disponível, estar sempre disposta, mover céus e terras por ele. Eu entendo, você tem medo que ele perca o interesse, tem medo de ser trocada por outra, tem medo de que outra venha e faça no teu lugar tudo aquilo que você se recusou a fazer.

Sabe por que eu sei disso? Porque os homens têm um costume de fazer com que as mulheres tenham medo de perdê-los. É uma estratégia para fisgar, prender e controlar. Já ouvi da boca de vários homens: “eu finjo que perdi o tesão para que ela tenha medo e me obedeça, então aproveito e imponho meu respeito”, “eu deixo ela de castigo até ela aprender a me respeitar”, “eu sumo da vida dela por um tempo para vê-la vindo atrás de mim, assim ela entra na linha e faz o que eu quero”.

Vocês conseguem enxergar o poder de manipulação que os homens têm sobre vocês? E sabe por que eles têm esse domínio tão grande? Porque vocês deixam. Porque vocês abaixam a cabeça para que eles coloquem a coleira e vocês mesmas pegam o ferrete e se marcam como propriedade deles. Uma serva obediente. Uma escrava. Um objeto sexual. Uma marionete. Uma boneca de trapos. É isso o que vocês se tornam.

E pra quê? Pra ter um pseudorrelacionamento miserável que não vai te levar a lugar nenhum? Pra ser descartada quando não te sobrar mais saúde mental e quando teu psicológico estiver arruinado? Que este texto te sirva de reflexão.

**5 SINAIS DE QUE ELE NÃO ESTÁ
A FIM DE UM RELACIONAMENTO
SÉRIO COM VOCÊ**

VOCÊ NUNCA É PRIORIDADE EM NADA QUE ELE FAÇA:

Se for pra ver ele, precisa ser na hora que ELE QUISER e estiver “DISPONÍVEL”, caso contrário vocês não ficam. Ele prioriza a ida à academia, mas não prioriza você. Já percebeu que nunca é você quem decide o dia em que vão sair?

**“EU NUNCA VOU TE DAR SATISFAÇÃO,
MAS EU QUERO QUE VOCÊ ME DIGA PARA
ONDE VAI E COM QUEM VAI”.**

É aquilo, eu NÃO QUERO UM
RELACIONAMENTO SÉRIO COM VOCÊ,
mas também não quero que você me “coloque
chifre” ou me troque por outro.

Ele te quer disponível, não te assumir.

ELE NUNCA ESTARÁ ERRADO.

Não importa quantas provas você tenha, quantas testemunhas você reúna, ele vai encontrar uma forma de te culpabilizar e de te transformar na GRANDE VILÃ. Se ele quisesse algo sério contigo, ele se esforçaria para sentar e resolver de forma madura, mas como você não vale muita coisa pra ele, é só te culpar e pronto.

VOCÊ É A EMOCIONADA, NÃO ELE.

Quem insiste em sair com ele é você.

Mesmo que seja ele quem te chama pra dormir com ele, não importa! Ele vai te pintar de emocionada e ainda te fazer acreditar nessa mentira, te colocando em um processo de martirização, se culpando por tudo.

EU FAÇO PLANOS PARA MIM, NÃO PARA NÓS

Ele vai fazer planos na tua frente e não te incluir em nenhum deles.

Ele vai viajar, sim, mas sozinho. Ele vai sair no final de semana, mas com os amigos, não com você. Ele vai marcar festas, rolês, barzinhos, restaurantes, mas quase nunca você irá.

**NO FIM DAS CONTAS,
SE ELE QUER ALGO SÉRIO COM VOCÊ,
ELE NÃO TE DIZ QUE QUER.
ELE TE PROVA.**

COMO IDENTIFICAR UM HOMEM MANIPULADOR

**ELE TE DÁ MUITA ATENÇÃO E DEPOIS SOME
OU DEIXA DE TE RESPONDER COM
FREQUÊNCIA. ATÉ REAPARECER COMO
SE NADA TIVESSE ACONTECIDO.**

É o jeito que ele encontra de te manter interessada por ele, te controlando e te guiando a ser a mulher “disponível” que ele precisa que você seja.

ELE FAZ O TRATAMENTO DO SILÊNCIO COM VOCÊ

Ou seja, ele começa a ser monossilábico, frio, distante, demonstrando estar incomodado e irritado até que você assuma uma culpa que é DELE.

ELE TE NEGA PRAZER

De repente, o homem que mais tinha fogo, que mais te procurava para transar, que mais insistia em te fazer ceder em dias que você NÃO se sentia CONFORTÁVEL, passa a não querer transar com você. Se recusa, usa desculpas... Provavelmente você fez algo que ele não gostou e, com isto, ele começa a te punir.

**ELE INTERAGE DE ALGUMA FORMA
COM A AMIGA QUE ELE SABE QUE
TE CAUSA INSEGURANÇA.**

Uma curtida, um comentário, começar a seguir a pessoa. Qualquer coisa que te faça se sentir mal, como um alerta: “Faça o que eu quero, ou te troco pela sua amiga”.

**COMO SABER SE ELE QUER UM
RELACIONAMENTO SÉRIO COM VOCÊ**

**NÃO DEMORA! HOMEM É TERRITORIALISTA,
ELE NÃO VAI PERDER TEMPO TE DEIXANDO
A MERCÊ DE OUTROS HOMENS**

Não demora muito para que ele te peça em namoro logo alguns meses depois de ter ficado com você pela primeira vez. Ou seja, passou de 3 meses e vocês não estão namorando ainda, é sinal de que você não passa de um tapa-buraco provisório.

SAÍDAS FREQUENTES!

Ele vai encontrar uma maneira de sair com você O TEMPO TODO, e não somente durante a semana, no fim da noite, ou em dias aleatórios em que ele te chama em cima da hora pra sair, transar e seguir a vida!

Você estará na casa dele em muitos dias da semana, com os amigos dele, com a família dele, você praticamente se sente pertencente da vida dele.

**ELE NÃO FALA O TEMPO TODO SOBRE SEXO
COM VOCÊ E OS ELOGIOS SOBRE QUEM VOCÊ É
SÃO MAIS FREQUENTES.**

Se todas as conversas que ele tem com você levam para alguma conotação sexual no final, é o sinal de que ele não quer nada contigo além disso.

ELE NÃO DEMORA MAIS DO QUE 10 MINUTOS PARA TE RESPONDER.

Haverá alguns momentos em que ele demorará mais do que 10 minutos para te responder, é claro. As pessoas têm uma vida. Porém, não será frequente.

Um homem interessado vai te entregar atenção ainda que seja o presidente dos Estados Unidos.

**ELE JAMAIS TE FARÁ SE SENTIR
INSIGNIFICANTE OU INSUFICIENTE.**

**COMO SE POSICIONAR QUANDO ELE
QUISER APENAS SEXO COM VOCÊ**

PRIMEIRO, DEIXE CLARAS AS SUAS INTENÇÕES:

Responda a ele da seguinte forma: “Hoje eu não consigo, já marquei de sair com um cara. Pode ser outro dia?” Imediatamente você vai ativar um senso de querer “vencer” o outro cara e ter você só pra ele, vai agir.

EM CONTRAPARTIDA, VOCÊ VOLTA A DEIXAR ELE INTERESSADO:

A noite você envia uma foto sua pra ele, com a seguinte legenda: “Exausta hoje, acabei de sair do banho, preparando meu corpo para dormir”. Ele vai responder na hora, e ficar imaginando como seria você “preparando seu corpo”

NÃO SE PREOCUPE, ELE NÃO VAI DESISTIR:

Ao contrário, você tornou o jogo interessante e conseguir conquistar você e te roubar do outro cara, vai ser o único foco dele do momento. E agora é só se deliciar o vendo se esforçar ao máximo para ter sua atenção e você só pra ele.

**COMO SE POSICIONAR QUANDO UM
HOMEM QUISE APENAS TE USAR**

QUANDO ELE VIER COM O PAPO DE QUE:

“NÃO QUERO UM RELACIONAMENTO AGORA”, ELE QUER DIZER QUE QUER TODOS OS BENEFÍCIOS DE UM RELACIONAMENTO SÉRIO COM VOCÊ, MAS SEM TER ESSA RESPONSABILIDADE.

Neste momento aja desta forma:

Primeiro responda com “sem problemas, você não é o tipo de homem com quem eu teria algo sério”. E comece a agir friamente com ele. Sem atenção. Sem respostas rápidas. Sem puxar assunto. Ele rapidamente vai mudar o tratamento e o comportamento.

“É MELHOR CONTINUARMOS SÓ FICANDO, BELEZA?”

Ele está evitando que você fique cobrando relacionamento sério dele, já que a intenção de ficar com você não é essa.

Primeiro responda com “mas já não era assim? Porque pra mim, sim. Eu nunca te dei exclusividade”. E passe a agir como alguém que, de fato, não precisa dele. Não mande mensagens, silencie-o no Instagram. Aja como se ele não existisse. Em dois dias, você vai tê-lo na sua mão. Se você quiser, é claro.

EI, SUBA DE PADRÃO

**FAÇA COM QUE SEJA MUITO DIFÍCIL ELE
ENCONTRAR ALGUÉM COMO VOCÊ.**

Que faça o que você faz. Que seja quem você é. Que revolucione como você revolucionou a relação que tiveram.

PARE DE SOFRER POR UM GAROTO QUALQUER.

Sim, garoto. Se fosse homem teria assumido os sentimentos e estaria com você - agora. Se fosse homem, não teria fingido. Não teria preferido te deixar até ser vulnerável e abrir o coração.

ELE DEU SORTE DE VOCÊ O QUERER.

E é com esse pensamento, com essa doutrina, que começaremos a construir o seu amor-próprio.

SUBA SEU PADRÃO.

Se o macho não sabe o que quer, a gente troca de macho. Se ele fica em cima do muro, nós o derrubamos de lá. E se ele não assume o que sente, nós simplesmente o descartamos. É assim que funciona!

**EU VOU TE PROVAR QUE VOCÊ
MERECE SER AMADA, VALORIZADA
E ERGUIDA COMO UM TRÓFEU**

VOCÊ SABE MELHOR DO QUE NINGUÉM O QUANTO É FIEL E COMPANHEIRA

Hoje em dia, a coisa mais difícil do mundo é encontrar alguém que permaneça fiel no começo e durante todo o relacionamento. E mais do que isso: que seja companheira, que esteja ali para estender a mão nos piores momentos da pessoa.

E quantas vezes você não foi essa pessoa pra quem você ama? Foi tanto, que até esqueceu de ser pra si mesma. Você é a mulher mais fiel e companheira que você conhece.

E, no minuto em que perceber e enxergar todas essas qualidades que você tem pra oferecer, vai perceber que estar ao seu lado não é uma questão de escolha. É UM PRIVILÉGIO.

ONDE MAIS ELE PODERIA ENCONTRAR ALGUÉM TÃO AMÁVEL?

O tipo de mulher que oferece colo, abraço, cafuné, TEMPO, ouvidos para ouvir, um espaço seguro. Você é um lar. E lares já NÃO EXISTEM MAIS.

O fato de você ser um Porto Seguro te torna preciosa em tantos sentidos.

E SE EU TE CONTAR QUE VOCÊ É O TIPO DE MULHER QUE MARCA, VOCÊ ACREDITARIA?

Que marca, que deixa uma marca – boa ou ruim, vai depender da interpretação da pessoa com relação às suas ações. Mas você nunca será uma vilã. Você marca para o bem, para a evolução, nenhum homem será igual depois que passar pela sua vida e você sabe disso! E se não sabe, está sabendo agora!

E o maior fato dentre todos esses:

**VOCÊ É A OPORTUNIDADE PELA
QUAL VALE A PENA LUTAR.**

**ELE VAI TE MANDAR MENSAGEM
EM QUAIS SITUAÇÕES?**

QUANDO ESTIVER SE SENTINDO TRISTE, SOZINHO E CARENTE.

Quando ele quiser se sentir amado, querido, desejado, quando a solidão bater à porta do quarto dele e ele não tiver com quem conversar, aí ele acha seu número, troca uma ou duas palavras com você e rapidinho resolve.

QUANDO PRECISAR DE ALGUMA VALIDAÇÃO.

Na realidade, a autoestima dos homens é PÉSSIMA. O que vocês veem de grande autoestima, na verdade, é o ego – este, sim, é grande – que foi alimentado por outras mulheres que o validaram antes de você. Sem pessoas que o validem, ele não é ninguém. Aí, sim, ele acha teu número.

QUANDO QUISER TE USAR COMO “MÃO AMIGA”.

Ele quer sentir prazer. Fim. Ele pode fazer isto sozinho, mas nada se compara com a sensação proporcionada por outra pessoa. No caso, você.

Não tenha dúvidas como ele vai encontrar seu número e te tratar como a melhor pessoa do mundo quando quiser te usar “rapidinho” – porque é bem rápido mesmo, hein?

UMA PARTE DA HISTÓRIA QUE VOCÊS NÃO ENTENDEM: ELES SÃO INSEGUROS.

Ele vai te mandar mensagem pra se
certificar de que você ainda está na mão dele.

OS 5 PRIMEIROS PASSOS PARA SE AMAR

**PROVE A SI MESMA QUE VOCÊ É
INTELIGENTE. TANTO QUANTO AS PESSOAS
QUE VOCÊ ADMIRA MUITO.**

Você só vai enxergar a si mesma com VALOR, quando algo em você te provar que você tem valor. A inteligência é o primeiro passo. Mesmo que não tenha acesso ainda, você é uma mulher inteligente. Encontre uma maneira de provar isso a si mesma: converse mais, debata mais, questione mais, pergunte mais, se posicione mais e você terá contato com a sua própria inteligência. Em dias, você se orgulhará de si mesma.

VOCÊ PRECISA SABER EXATAMENTE COMO CONSEGUIR O QUE QUER.

Ainda que você não saiba o que quer ainda, mas não **DEMONSTRE** pra ninguém. Você é o tipo de mulher que sabe o que quer e como conseguir o quer! Fim! Essa é a afirmação que você deve carregar consigo mesma até que se torne verdade!

PROVE A SI MESMA QUE ESTAR AO SEU LADO É UM PRIVILÉGIO.

E como fazer isso?

Enxergando todas as suas qualidades. “Sim, eu sou uma mulher amorosa”, “Sim, eu sou uma mulher companheira”, “Sim, eu sou uma mulher que acolhe”, “Sim, eu sou uma mulher que aconselha, abraça, demonstra os sentimentos, não é fria, distante, problemática, que vive na defensiva por tudo”, “Sim, eu sou uma mulher que qualquer pessoa adoraria ter por perto”, “Sim, eu sou tudo isso”

**SEJA A PRIMEIRA PESSOA COM QUEM
VOCÊ IRÁ CONTAR QUANDO ESTIVER TRISTE,
SOZINHA E INFELIZ.**

“Eu posso contar comigo para
o que eu precisar”.

Essa deve ser a sua afirmação.

Se estiver se sentindo sozinha, FALE SOZINHA. Isso mesmo, converse consigo mesma. Pergunte a si: “O que aconteceu”, e em seguida DESABAFE, com todo o cuidado e carinho com que você aconselharia a sua melhor amiga. E em seguida, se abraça.

Seja o seu próprio apoio.

E entenda de uma vez por todas, coloque
essa afirmação no seu dia a dia:

**NUNCA ENTREGUE O SEU MELHOR DUAS
VEZES A ALGUÉM. ISSO É UM PRIVILÉGIO QUE
SÓ DEVE SER DADO A VOCÊ.**

**PARA SE AMAR, ANTES VOCÊ
PRECISA TER ORGULHO DA
MULHER QUE VOCÊ É**

**RECONHEÇA TODAS AS SUAS QUALIDADES,
MESMO QUE TE DIGAM QUE VOCÊ “SE ACHA”,
QUE GOSTA DE SER “MELHOR QUE TODO
MUNDO”, DEIXEM FALAR.**

O seu problema é que você se desmerece
com medo do que vão achar de você.

SE VOCÊ FOR SANTA, ELES PISAM EM VOCÊ. AINDA NÃO PERCEBEU?

Perdoar, sim. TOLERAR, NÃO.

Pessoas que gostam de se aproveitar da sua boa vontade, que te manipulam quando percebem que você é “boazinha demais e aguenta tudo caladinha”. É hora de colocar cada uma em seu lugar. Seja o CÃO, mas NÃO seja santa.

SE POSICIONE E EXIJA RESPEITO.

NUNCA seja o tipo de mulher que tolera desrespeito. Se posicione: “Não gostei da sua brincadeira. Que não se repita!”, “Abaixe o seu tom de voz. Eu não sou qualquer uma”, “Eu marquei de sair com você às 20h e não às 21h, eu não vou mais!”, “Eu não gostei da maneira como você falou comigo, que tenha sido a última vez!”.

**ELES VÃO TE TRATAR DA FORMA
QUE VOCÊ PERMITIR.**

Nunca se esqueça!

Orgulhe-se da mulher que você é, e você
nunca mais irá precisar que te validem.

**POR QUE VOCÊ DEVE BLOQUEÁ-LO,
SE QUISEER SEGUIR EM FRENTE**

SUPERAR ALGUÉM DEVE SER TRATADO COMO UM VÍCIO.

O desejo de querer a pessoa de volta desperta áreas do nosso cérebro que se assemelham à abstinência, e tornar a pessoa inacessível é como nunca mais ter acesso àquela droga.

BLOQUEAR E EXCLUIR TE AJUDARÃO A NÃO SE AUTOSSABOTAR.

A autossabotagem começa quando você stalkeia a pessoa e cria expectativas de que ela, em algum momento, irá te procurar. Quando não. E, naqueles momentos em que o seu ego acorda atacado querendo competir e provocar a pessoa, o bloqueio te prevenirá disso.

**VOCÊ NÃO QUER SE AFASTAR.
VOCÊ QUER INSISTIR.**

Não, você não quer se afastar e nem pensar na probabilidade de nunca mais vê-lo na vida. Bloquear vai te fazer viver o luto necessário, a dor necessária, a fim de que este processo de transformação te leve à cura da dependência emocional.

NÃO FUNCIONA SER AMIGA DELE.

Estar ao lado da pessoa que você ama, sem poder amá-la, não vai te fazer superar. Ao contrário: você ficará presa em um martírio, remoendo o trauma e a falsa expectativa de que ele decidirá te dar uma “segunda chance”. O bloqueio te faz se acostumar com o fim e com a ideia de seguir em frente.

No fim, bloquear é mais
do que apertar um botão.
É UM ATO DE LIBERDADE.

TÉCNICAS PARA NÃO SE APEGAR

EVITE CONTATO VISUAL ENQUANTO ESTIVER TRANSANDO

Perceba que alguns homens não abrem os olhos na transa, eles evitam se apegar. Psicólogos e neurocientistas têm estudado o contato visual há décadas e suas descobertas revelam muito mais sobre seu poder, incluindo o que nossos olhos revelam e como o olho no olho muda o que pensamos sobre a outra pessoa que nos mira.

EVITE FAZER SEXO NO PRIMEIRO ENCONTRO

Com a libido em alta, sua racionalidade não vai funcionar como devia. Ou seja, mesmo que ele não seja tão interessante assim pra você, ele acaba se tornando por ter suprido uma de suas principais faltas. O apego será a consequência, já que ele será a sua primeira referência.

TRATE-O COMO UM FICANTE, NÃO COMO O AMOR DA SUA VIDA

O erro é tratar ficante como o futuro grande amor da sua vida. O príncipe encantado que chegou em uma carruagem branca e que vai solucionar todos os seus problemas pessoais, vai colocar um joelho no chão e te pedir em namoro uma semana depois. Tratar ficante como ficante é o principal conselho para que você não se apegue.

**PROVAVELMENTE ELE PODE NÃO TE
MANDAR MENSAGEM NO DIA SEGUINTE,
ENTÃO NÃO ESPERE POR ISSO.**

Ele só queria te pegar, transar com você. A intenção dele não é te tornar a grande mulher dele. Não à primeira vista. Então não esperar pela mensagem vai te fazer tratar a situação de forma mais madura.